Siv.ing. Kyrre Bjarte Johnsen

NIPPON-DEN-KODOKAN-JUDO

Japanske faguttrykk
Terminologi

Innholdsfortegnelse

Innledning
Uttaleregler
Overordnede prinsipper i JUDO
DOJO
Kroppsøving
Kroppsholdning
Kroppsbevegelse
Å gripe tak
Å kaste
Falløvelser
Øving, trening
Teknikkoversiktsskjema
Spesialteknikker
Navn på legemsdeler
Tallordene
Kamp, konkurranse
Generelle ord og uttrykk
Kata-oversikt
Høfligheter

Innledning

JUDO-språket er japansk. Mange ord og uttrykk lar seg dårlig oversette kortfattet til andre språk uten å miste meningen eller den fulle betydning. Særlig viktig er det å ha godt kjennskap til terminologien når man skal underholde seg med Judoka fra andre land, eller delta i internasjonale seminarer eller treningsleirer. Hensikten med denne samling og systematisering av de vanligste japanske faguttrykkene, er å bedre forståelsen og å lette forberedelsen til "mesterprøven".

For ca. 700 år siden ble kinesiske skrifttegn tatt i bruk i Japan og ble etterhvert bare mere kompliserte. Mer enn 8000 forskjellige skrifttegn var i bruk. For hundre år siden ble det gjort et forsøk på å innføre latinsk skrift, men dette ble oppgitt da man ikke klarte å skille stavelsene og synonymene fra hverandre. I dag brukes det ca 850 skrifttegn, men det er allikevel forvirrende nok for en europeer med sine 28 - 32 bokstaver.

JUDO er et prinsipp, en lære, en metode, en vei. Bevegelsene, kastene blir beskrevet i prinsippet, mange ganger ut fra naturbetraktninger. Etter sagnet bygger JUDO på naturbetraktninger. For alle beskrevne prinsipper gjelder kravet om størst mulig virksomhet, dvs. effektivitet: SEI-RYOKU-ZENYO. En teknikk er riktig utført når alle bevegelser og helheten tilfredsstiller SEI-RYOKU-ZENYO.

Man må være minst to for å utøve JUDO. Husk, du selv kan ikke bli bedre eller gjøre fremskritt, hvis ikke partneren din lærer like mye som du selv gjør. Mest lærer du ved å øve sammen med en som er kommet lengre enn deg. Derfor skal du i trening hjelpe og rettlede de som er lavere gradert og på den andre siden selv søke hjelp og råd hos de høyere graderte. Dette er det andre overordnede prinsippet i JUDO, JITA-KYOEI, gjensidig aktelse og hjelp.

Europeiseringen av de japanske uttrykkene har ofte ført til trangsynte interpretasjoner og vært en hemsko for utviklingen. Man skal allikevel være oppmerksom på at den japanske terminologien i sin enkelhet også kan være selvmotsigende. Dette vil den enkelte Judoka i løpet av sin egen "vei" finne ut av. JUDO er levende, den dag i dag i full utvikling. JUDO er ikke bare kroppsøving og fysisk fostring på en måte som ingen annen idrett kan konkurrere med, den er også en skole i selvbeherskelse og selvtillit. I løpet av "veien" blir både kropp og hode tillike utviklet.

Uttaleregler

De japanske ordene er skrevet i engelsk oversettelse, merk deg følgende:

1. Likt trykk på hver stavelse, f.eks. Na-ga-sa-ki
2. Når to eller flere vokaler står ved siden av hverandre, skal de uttales hver for seg, f.eks. a-o-i
3. Det finnes ingen stumme konsonanter, f.eks Ka-ke, So-de.
4. Mange ordbegynner med H når de ttår først i sammensetninger, ellers skrives de med B, f.eks HARAI-GOSHI / DE-ASHI-BARAI. Det samme gjelder for K - G og T -D, f.eks. KOSHI-GURUMA /TSURI-GOSHI.
5. a uttales som a i kan
   e " " e i enn
   i " " i i inn
   o " " å i sånn
   u " " o

   ch uttales som tsj
   j " " dsj
   s " " s i som (ustemt)
   sh " " sj (sk i ski)
   y " " j
   z " " stemt s

Overordnede prinsipper i JUDO

SEI-RYOKU-ZENYO	størst virksomhet, effektivitet
JITA-KYOEI	gjensidig aktelse og hjelp

DOJO

Treningsrom(sted hvor man lærer de riktige prinsippene, den riktige veien)

KANO, JIGORO (1860 -1938)	formet og grunnla JUDO slik vi kjenner den i dag
REIGI-SAHO	DOJO-etikette (-regler)
KODOKAN	sentrum for JUDO, Tokio (1882 -), skole hvor man lærer "veien".
JUDO	veien som fører til ferdighet, men også: ferdigheten bestemmer veien. Behendig, smidig, ettergivende, myk, koordinert i motsetning til stiv, brutal og ueffektiv kraftanvendelse
KAMIZA	hedersplass, øverste plass
JOSEKI	lærernes plass
SHIMOSEKI	elevenes plass
SHIMOZA	elevenes plass (den underste plassen)
SHIHAN	forbilde, mester (også 12. DAN)
SENSEI	lærer, høyeste DAN-bærer i DOJO
DAN	grad, trinn, mestergrad
YUDANSHA	DAN-bærere som gruppe
MONTEI, MONJIN	elev
KYU	gruppe, trinn (før DAN-gradering)
MUDANSHA	ikke-DAN-bærere som gruppe
BUSHI (SAMURAI)	ridder, kriger
BUSHIDO	ærekodeks, ridderens vei, prinsipper
BUJIN	kjempende mann
TAI-ZA	JUDO-sittemåte
MOKUSO	konsentrasjons-TAI-ZA
MOKUSO-YAME	- " - " slutt
REI	hilsing
ZA-REI	hilsing i TAI-ZA
RITSU-REI	hilsing stående
GOMEN-NASAI	unnskyld (når man må forlate matta under trening)
TATAMI	JUDO-matter, opprinnelig av risstrå

Kroppsøving

TAI-IKU	kroppsøving
SHUGYO	trening
JUNBI-UNDO (ATATA-MARU)	oppvarmingsøvelser
JUBIN-TAISO	gymnastiske øvelser (mellom gymnastikk og dans)
DAN-RYOKU	spenst, elastisitet
GENKI	kraft, vitalitet
TSUOI	sterk
KARE-DAMESHI	krafttest, kraftøvelse
CHIKARA	bruke kraft for å utføre teknikken
JU (JIU)	ferdighet; behendig, smidig, myk, beveglig, ettergivende, koordinert
RAN	avslappet, løs, ledig, lett
ANTEI (HEIKIN)	likevekt, balanse

Kroppsøving (forts)

FU-ANTEI	ubalanse, labil
WAN-RYOKU	brutal kraft
SEIRI-UNDO	~~regenereringsø~~ restitusjons-øvelser etter kamp og anstrengelser
FUKUSHIKI-KOKYO	mavepusting, pusteøvelser
SHIATSU	massasje og akupressur
KUATSU (KAPPO)	kunsten å gjenopplive og å behandle skader

Kroppsholdning

SHISEI	kroppsholdning, -stilling
SHIZEN-HONTAI	naturlig grunnstilling
MIGI- (HIDARI-)SHIZENTAI	naturlig grunnstilling til høyre (venstre)
JIGO-HONTAI	forsvarsgrunnstilling
MIGI-(HIDARI-)JIGOTAI	forsvarsstilling til høyre (venstre)
TACHI	stående
IDORI	sittende
NE	liggende
YOTSUBAI	på alle fire (benkstilling)

Kroppsbevegelse

SHINTAI	kroppsbevegelse (i alle retninger)
AYUMI-ASHI	normal gange, skride
TSUGI-ASHI	å gå ett skritt og deretter å trekke den andre foten opp på siden av deh første. Bevelse fremover, bakover, til sidene og diagonalt (åtte retninger)
SURI-ASHI	slepeskritt, stortåen holder alltid kontakt med matta
TAI-SABAKI	kroppsdreiing, dreie inn, vike unna, kontrollert bevegelse
HIZA-MAKI	bevege seg på knærne
HAYAI	bevege seg hurtig

Å gripe tak

KUMI-KATA	grep i JUDOGI, hvordan man griper
OKU-ERI	å gripe begge kragene
SODE-DORI	å gripe begge ermene
OBI-DORI	å gripe beltet
DAKI	å omarme, gripe rundt forfra
KAKAE-DORI	å omarme, gripe rundt bakfra eller med en arm
NIGIRU	klamre seg fast
HIKI-TE	hånd som trekker
TSURI-TE	hånd som trekker oppover og fremover

Å kaste

NAGE	å kaste, kast
KUSUSHI	balansebrudd
TSUKURI	forberedelse til kast, dreie inn eller innta posisjon for å sperre unnvikelses- og motangrepsmuligheter
KAKE	utførelse av kastet, avgjørende bevegelser

Falløvelser

UKEMI-NO-HOHO	falløvelser, måter å falle på
MAE-UKEMI	å falle forover (lande på hender, underarmer og tærne)
ZENPO-TENKAI	å rulle forover
USHIRO-UKEMI	å falle bakover, lande på ryggen
USHIRO-TENKAI	å rulle bakover
YOKO-UKEMI	å falle sidelengs, lande på siden
YOKO-TENKAI	å rulle sidelengs

Øving, trening

KEIKO	øving, treningsmetode
YAKU-SOKU-GEIKO	avtalt trening eller øving, gjensidig kasting uten motstand. UKE studerer og korrigerer TORI
KAKARI-GEIKO	trening av angrep i bevegelse, UKE forsvarer bare
HIKI-TATE-GEIKO	den eldre (høyere graderte) trener/øver med den yngre
SHIDO-GEIKO	øving med lærer, hvor læreren ofte stopper opp og forklarer
GOKAKU-GEIKO	hard trening med likeverdige partnere
SUTE-GEIKO	trening med en sterkere, bedre partner
SHIAI-GEIKO (RENSHU)	øvelseskamp
MITORI-GEIKO (KENGAKU)	å lære ved å beobakte, se på
KAN-GEIKO	tradisjonell vintertrening (en måned i kulde)
NATSU-(SHOCHU-)GEIKO	tradisjonell sommertrening (en måned i varme)
BUTSUKARI	konstant angrep under bevegelse, men uten å fullføre kastet
RANDORI	fri øving av teknikker i bevegelse
TANDOKU-RENSHU	øve bevegelsesforløp alene
UCHI-KOMI	øve kastinnganger, minst 20x til hver side i rask følge , (KUZUSHI og TSUKURI)
NAGE-KOMI	kasteøvelser, øving av KUZUSHI, TSUKURI og KAKE

Spesialteknikker

KAESHI-WAZA	kombinert forsvars- og motkastteknikk, f.eks. HANE-GOSHI - YOKO-GURUMA
RENRAKU-WAZA	kombinasjonsteknikk, utnyttelse av forsvarsreaksjon til å forandre angrepet i retning av reaksjonen. f.eks. SEOI-NAGE - O-UCHI-GARI, SEOI-NAGE - O-SOTO-OTOSHI
RENZOKU-WAZA	fortsettelsesteknikk, når den utførte teknikk har brakt motstanderen ut av balanse, fortsetter man uten opphold angrepet, enten med den samme, eller en annen teknikk. f.eks. KEN-KEN-UCHI-MATA, NI-DAN-KO-SOTO-GARI
TOKUI-WAZA	egne spesialteknikker
SHOBU-HO	kampmetode
HI-HO	hemmelig metode
YO-RYU	kjernen i teknikken
MEIJIN	ekspert
KEN-KEN	gjentatte, hurtige forfølgninger med samme teknikk, f.eks. UCHI-MATA, TAI-OTOSHI, O-SOTO-GARI
KOBI-TOBI	FORSVARE VED Å HAKE seg fast med foten
SEN	å gripe initiativet, komme motstanderen i forkjøpet
SEN-NO-SEN	å utnytte den kraft som motstanderen anvender mot ham selv
GO-NO-SEN	motkastteknikk, med beviste holdningsfeil forlede motstanderen til et bestemt angrep for så å kontrere med det tilsvarende motkast
TOBI-KOMI	hoppende inngang til kast

Teknikkoversiktsskjema

- NAGE-WAZA
  kasteteknikk
  - TACHI-WAZA
    stående teknikk
    - TE-WAZA
      hand- og skulderteknikk
    - KOSHI-WAZA
      hofteteknikk
    - ASHI-WAZA
      fotteknikk
  - SUTEMI-WAZA
    selvfallteknikk
    - MA-SUTEMI-WAZA
      på ryggen
    - YOKO-SUTEMI-WAZA
      på siden
- KATAME-WAZA
  kontrollteknikk
  - TACHI-WAZA
    stående teknikk
    - SHIME-WAZA
      kvelingsteknikk
    - KANSETSU-WAZA
      leddteknikk
  - NE-WAZA
    liggende teknikk
    - OSAE-KOMI-WAZA
      holdeteknikk
    - SHIME-WAZA
      kvelingsteknikk
    - KANSETSU-WAZA
      leddteknikk
- ATE-WAZA (ATEMI)
  slagteknikk
  - UDE
    med hender og armer
  - ASHI
    med føtter og bein

KUATSU (KAPPO)
gjenoppliving og skadebehandling (førstehjelp)

Navn på legemsdeler

TAI	kropp	KATA	skulder	TE	hand
ATAMA	hode	SENAKA	rygg	YUBI	finger
KAO ansikt	ansikt	MUNE	bryst	KANSETSU	ledd
HITAI	panne	SHINZO	hjerte	ASHI	fot, bein
AGO	hake	SUI-GETSU	solar plexus	MATA	lår, innsiden av
MIMI	øre	HARA	mage, midtpunkt	HIZA	kne
ME	øye	HESU	navle	SHIK-KANSETSU	kneledd
HANA	nese	TANDEN	underliv	ASHI-KUBI	ankel
HA	tenner	KOSHI	hofte	ASHI-NO-YUBI	tå
KUBI	nakke	KINTEKI	testiklene	ASHI-URA	fotsåle
NODO	hals	YOKO	side, fra siden	KYUSHO	navn på livs-viktige legems-deler, -punkter
INKO	strupe	UDE	arm		
HICHU	adamseple	HIZI (HIJI)	albue		
KEI-DOMYAKU	halspulsåren	TE-KUBI	handledd		

Kamp, konkurranse

SHIAI	kamp, konkurranse
SHIAJO	kampområde
TSUKI-NAMI-SHIAI	månedlig, normal kamp
KACHINUKI-SHIAI	rekkekamp, kamp mot flere motsatndere i serie
SHIMPAN	dommer
AITE	motstander

Kommandoer, utrop

HAJIME	begynn
SONOMAMA	ikke beveg dere, frys
YOSHI	fortsett
OSAE-KOMI	holdegrep godkjent (gjelder)
TOKETA	holdegrep brutt
MATE	vent
SORE-MADE	slutt, det er alt
MAITA (MAIRI)	jeg gir opp (å klappe to ganger med hender eller føtter som tegn på at man gir opp)

Poeng

IPPON	punkt	10 p	30 sek OSAE-KOMI
WAZAARI	nesten IPPON	7 p	25-29 s. - " -
WAZAARI-AVASETE-IPPON	to WAZAARI gir IPPON		
YUKO	nesten WAZAARI	5 p	20-24 s. - " -
KOKA	nesten YUKO	3 p	10-19 s. - " -
KINSA	fordel	1 p	

Straff

SHIDO	belæring	- 3 p
CHUI	formaning	- 5 p
KEIKOKU	advarsel	- 7 p
HANSOKU-MAKE	diskvalifisering	- 10 p

Seier

KACHI	seier
IPPON-GACHI	seier med IPPON
SOGO-GACHI	sammensatt seier (WAZAARI + KEI-KOKU)
YUSEI-GACHI	seier ved overlegenhet (etter HANTEI)
KIKEN-GACHI	seier ved skade
FUSEN-GACHI	seier når motstanderen ikke møter opp (w.o.)
HIKI-WAKE	uavgjort (bare i forb. med lagkamper)
HANTEI	avgjørelse av alle dommere når motstanderne har ingen, eller helt like scoringer

Tallordene

ICHI (IK)	en, ei, ett men SHO-DAN = 1. DAN	SHICHI	syv
		HACHI	åtte
NI	to	KU	ni
SAN	tre (også sterk)	JU	ti
SHI	fire (men YON-DAN)	JU-ICHI	elleve
GO (ITSUTSU)	fem	JU-NI	tolv
ROKU	seks		

Generelt

AGE	løfte, heve
AITE	motstander i konkurranse
ARASHI	storm
ASAHI	oppgående sol
BUDO	kampsport, krigskunst
DE	fremadgående, fremstrakt
DENSHO	dagbøker fra de gamle JU-JUTSU-skolene
ERI	krage
GAKE	krok, hake inn
GANSEKI	stein
GARI	meie (skjære med sigd!)
GARAMI	dreie i spiralform
GURUMA	bue
GYAKU	motsatt
HADAKA	naken, blott
HANE	sprang, vinge
HARAI	feie
HASAMI	saks
HIDARI	venstre
HIKI	trekke, dra
HISHIGI	strekke, strak
HON	basis, grunnleggende
JISHIN	selvtillit
JUDOGI	judodrakt
UWAGI	judojakke
ZUBON	judobukse
OBI	belte
JUDOKA	judoutøver
JUJI	på kryss
JUSHIN	tyngdepunkt
KAISETSU	forklaring
KAMI	ovenfra, øverste del av kroppen.
KANI	kreps
KANUKI	kryssbarriere
KASHIRA	oppe, høyt
KATAHA	halv, halvparten
KATATE	en arms-
KATAME	kontroll, kontrollere
KESA	skjerf, på skrå over brystet
KIAI	kampskrik for å fremkalle den siste kraftreserve
KIME	kraften i et kast
KO-	liten (i sammensetn)
KOMI	innad, innover
KUZURE	variasjon
KOSHIKI	gammel, antik, dødt tre
KUKI- (KOKU-)	luft-
KYO	gruppe
MA	rett bakover, på ryggen
MAE	fremover
MAKI	rulle, stupe, dreie
MAKURA	pute
MIGI	høyre
MOROTE	med begge hender
NAMI	normal
NO-	dens, dets
O-	stor (i sammensetninger)
OKURI	sende
OSAE	holde fast, gjøre ubeveg.
OSHI	puffe bakover, dytte
OTHEN	dreie på siden
OTOSHI	falle, la falle
SANKAKU	trekant
SAKURA-NO-HANA	kirsebærblomst (judosymbol)
SASAE	støtte, blokkere
SEOI	ta på (skulderen, ryggen)
SHIHO	fire hjørner, fra alle sider
SHIME	kveling
SODE	erme
SOTO	utenfor, ytre
SUKUI	skje, skufle
SUMI	hjørne
SUTEMI	selvfall, ofre seg selv
SATORI	forståelsens øyeblikk
TA (-DA)	presse ned i bakken
TAISHO	kaptein på et judolag
TAMA	kule
TANI	dal
TATE	loddrett ovenfra, parallell
TAWARA	risstråballe
TOBI	hoppe
TOMOE	bue, (liggende kommasymbol)
TORI	den utførende
TSUBAME	svale
TSUKI	støte
TSURI	trekke oppover og fremover
UCHI	innenfor, på innsiden
UKI	sveve, flagre (hurtig)
UKE	den som blir kastet
URA	motsatt, bakvendt
USHIRO	bak, bakover
UTSURI	veksle, endre
WAKARE	skille, rive vekk
YAMA	fjell, berg
YAME	slutt

KATA-oversikt

NAGE-NO-KATA

TE-WAZA	UKI-OTOSHI SEOI-NAGE KATA-GURUMA
KOSHI-WAZA	UKI-GOSHI HARAI-GOSHI TSURI-KOMI-GOSHI
ASHI-WAZA	OKURI-ASHI-BARAI SASAE-TSURI-KOMI-ASHI UCHI-MATA
MA-SUTEMI-WAZA	TOMOE-NAGE URA-NAGE SUMI-GAESHI
YOKO-SUTEMI-WAZA	YOKO-GAKE YOKO-GURUMA UKI-WAZA

KATAME-NO-KATA

OSAE-KOMI-WAZA	KESA-GATAME KATA-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-KATAME
SHIME-WAZA	KATA-JUJI-JIME HADAKA-JIME OKURI-ERI-JIME KATAHA-JIME GYAKU-JUJI-JIME
KANSETSU-WAZA	UDE-GARAMI UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME UDE-HISHIGI-UDE-GATAME UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME ASHI-GARAMI

KIME-NO-KATA

IDORI	RYO-TE-DORI TSUKI-KAKE SURI-AGE YOKO-UCHI USHIRO-DORI TSUKI-KOMI KIRI-KOMI YOKO-TSUKI

KIME-NO-KATA (forts.)

TACHIAI	RIO-TE-DORI SODE-DORI TSUKI-KAKE TSUKI-AGE SURI-AGE YOKO-UCHI KE-AGE USHIRO-DORI TSUKI-KOMI KIRI-KOMI NUKI-KAKE KIRI-OROSHI

ITSUTSU-NO-KATA

1. Symbol for positiv og negativ kraft
2. Symbol for treghetsloven
3. Symbol for sentrifugal- og sentripetal-kraften
4. Symbol for kraften i havdønningene
5. Symbol for kometens bane og kraft

JU-NO-KATA

TSUKI-DASHI	KATATE-DORI
KATA-OSHI	KATATE-AGE
RYOTE-DORI	OBI-TORI
KATA-MAWASHI	MUNE-OSHI
AGO-OSHI	TSUKI-AGE
KIRI-OROSHI	UCHI-OROSHI
RYOKATA-OSHI	RIOGAN-TSUKI
NANAME-UCHI	

KOSHIKI-NO-KATA

1. del	2. del
TAI	MI-KUDAKI
YUME-NO-UCHI	KURUMA-GAESHI
RYO-KUHI	MIZU-IRI
MIZU-GURUMA	RYU-SETSU
MIZU-NAGARE	SAK-OTOSHI
HIKI-OTOSHI	YUKI-ORE
KODAORE	IWA-NAMI
UCHI-KUDAKI	
TANI-OTOSHI	
KURUMA-DAOSHI	
SHIKORO-DORI	
SHIKORO-GAESHI	
YUDACHI	
TAKI-OTOSHI	

KATA-oversikt (forts.)

GOJIN-JITSU-NO-KATA

Gruppe 1.
RYO-TE-DORI
HIDARI-ERI-DORI
MIGI-ERI-DORI
KATA-UDE-DORI
USHIRO-ERI-DORI
USHIRO-JIME
KAKAE-DORI

Gruppe 2.
NANAME-UCHI
AGO-UCHI
GAMMEN-TSUKI
MAE-GERI
YOKO-GERI

Gruppe 3.
TSUK-KAKE
CHOKO-TSUKI
NANAME-TSUKI

Gruppe 4.
FURI-AGE
FURI-OROSHI
MOROTE-TSUKI

Gruppe 5.
SHOMEN-ZUKE
KOSHI-GAMAE
HAIMEN-ZUKE

GO-NO-SEN-NO-KATA

ASHI-WAZA
O-SOTO-GARI - O-SOTO-GARI
HIZA-GURUMA - HIZA-GURUMA
O-UCHI-GARI - OKURI-ASHI-BARAI
DE-ASHI-BARAI - DE-ASHI-BARAI
O-SOTO-GAKE - TAI-OTOSHI
KO-UCHI-GARI - HIZA-GURUMA

KOSHI-WAZA
KUBI-NAGE - USHIRO-GOSHI
KOSHI-GURUMA - UKI-GOSHI
HANE-GOSHI - SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
HARAI-GOSHI - UTSURI-GOSHI
UCHI-MATA - SUKUI-NAGE

TE-WAZA
KATA-SEOI - SUMI-GAESHI

Høfligheter

O-HAYO GOZAIMASU	God morgen
KONNICHI-WA	God dag
KOMBAN-WA	God aften
O-YASUMI-NASAI	God natt
IKAGA DESU KA	Hvordan står det til
SUMIMASEN	Unnskyld
SAYONARA	På gjensyn